



## บันทึกความรู้สัมมาชีพชุมชน (เพื่อเผยแพร่บนเว็บไซต์สัมมาชีพชุมชน)

๑. ประเภทความรู้สัมมาชีพ (สามารถเลือกได้มากกว่า ๑ หมวดหมู่)

- เกษตร  ท่องเที่ยวชุมชน  อื่น ๆ  แปรรูป-อาหาร  แปรรูป-เครื่องดื่ม  
 แปรรูป-ผ้าและเครื่องแต่งกาย  แปรรูป-ของใช้ ของประดับ  
 แปรรูป-สมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร

๒. ชื่อองค์ความรู้ การทำขนมเปียะบ้านหนองไฮ

๓. ชื่อเจ้าขององค์ความรู้ (นาย/นาง/นางสาว) นางสาวศรียรรณ มุขดา

ที่อยู่บ้านเลขที่...๔๐..... หมู่ที่.....๕..... ตำบล.....พระยาทต.....อำเภอ.....เส้าให้..

จังหวัด...สระบุรี... รหัสไปรษณีย์...๑๘๑๖๐.....

๔. ความเป็นมา/แรงบันดาลใจ/เหตุผลที่ทำให้ (ในการบันทึกองค์ความรู้)

นโยบายที่ส่งเสริมการสร้างสัมมาชีพให้กับคนในหมู่บ้านตามความต้องการของชุมชน โดยใช้ปราชญ์ในชุมชนเป็นวิทยากรในการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับครัวเรือนสัมมาชีพและบ้านเขาหินใต้มีความต้องการที่จะต่อยอดการทำลูกประคบสมุนไพร เพื่อสร้างอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ ลดรายจ่ายให้กับครัวเรือนโดยเฉพาะสตรีที่ว่างงานในหมู่บ้าน ได้มีอาชีพเสริมประกอบกับวัตถุดิบก็สามารถหาได้ในท้องถิ่น

๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์การทำลูกประคบสมุนไพร
๒. เพื่อให้รู้จักขั้นตอนและวิธีการในการทำลูกประคบสมุนไพร
๓. เพื่อฝึกทักษะการเก็บลูกประคบและข้อพึงระวังการใช้ลูกประคบ

๖. วัตถุดิบที่ใช้

- ไพลแห้ง
- ใบมะกรูดแห้ง
- ตะไคร้แห้ง
- ใบมะขามแก่แห้ง
- ขมิ้นชันแห้ง
- ขมิ้นอ้อยแห้ง
- พิมเสนเกรด
- การบูร
- เกลือแกง

## ๗. อุปกรณ์ที่ใช้

๑. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ
๒. เชือกสำหรับผูกห่อ
๓. สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ
๔. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
๕. จานรองลูกประคบ
๖. เต้า

## ๘. กระบวนการ/ขั้นตอน

๑. นำโพล ไบมะกรูด ตะไคร้ ไบมะขามหรือใบส้มป่อย ขมิ้นชันหรือขมิ้นอ้อยหั่นบาง ๆ ตากแห้งใส่พิมเสน การบูร เกือบแฉก ผสมรวมกัน

๒. ห่อเป็นลูกประคบหนักลูกละ ๑๐๐ กรัม ด้วยผ้าดิบ ขนาด ๓๕ ซม. X ๓๕ ซม. มัดด้วยเชือกยาว ๑ เมตร

### ๙. ข้อพึงระวัง

๑. ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป กับผิวหนังที่เป็นแผลมาก่อน

๒. หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะไปล้างตัวยาจากผิวหนังและร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทันอาจทำให้เป็นไข้ได้

### ๑๐. ข้อเสนอแนะ

๑. ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน ๓-๕ วัน หลังจากใช้แล้วการผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่น แห่ตู้เย็นจะเก็บได้นานขึ้น ๗ วัน

๒. ให้สังเกตถ้าลูกประคบมีเชื้อรา จะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยวหรือสีเหลืองจากกลางแสดงว่าตัวยาสีหาย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไปเพราะจะใช้ไม่ได้ผล

### ๑๑. ความสามารถในการจำหน่าย/ให้บริการ

๒๐-๓๐ ลูก/เดือน

### ๑๒. ที่อยู่สำหรับการติดต่อ

(๑) ชื่อ-สกุล.....นางแสงอรุณ ดีพิน.....

(๒) ตำแหน่ง.....ปราชญ์ชุมชน.....

(๓) เบอร์โทรศัพท์.....๐๘๙-๕๒๐๑๔๒๓.....